SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme Juli 1990



In dit nummer:

SADDHARMA - de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar. Losse nummers: *f*. 3,--.

Redactiecommissie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar, prof. dr. R.H.C. Janssen, Nico Tydeman, dr. H.F. de Wit.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

- een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
- niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
- geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.

Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: drs. V.J. van Gemert, Het Jannink 55, 7471 VC Goor.

Minimum-donatie 1990: *f*. 35,-- (echtpaar *f*. 45,--, stud. *f*. 25,--). Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Oegstgeest.

Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en milieubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uitzicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) *f*. 5,-- per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld.
Prijs (incl. porto) *f*. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat. Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 22, nr. 1 **Juli 1990**

REDACTIONEEL

BOEDDHISTISCHE METHODEN

De Boeddha heeft zijn volgelingen een en andermaal voorgehouden dat zij zelf het inzicht in de vier edele waarheden dienden te verwerven. Zij moesten niet afgaan op horen zeggen, zelfs niet op de woorden van de Boeddha. Alleen door zelf verworven inzicht kan het doel, de bevrijding van begeerte, haat en begoocheling, worden bereikt. "Boeddha's wijzen slechts de weg," luidt een vroeger vaak gebezigd citaat.

Dit nummer van Saddharma bevat enkele sterk uiteenlopende voorbeelden van de persoonlijke verwerking van de boeddhistische leer. In een uitgebreide beschouwing onder de titel Psychologie en Boeddhisme geeft Tonny Kurpershoek-Scherft haar visie op de betekenis van de leer van de Boeddha.

Zij schrijft vanuit een diepgaande kennis van de Pali-canon, een decennia lange omgang met de woorden van de Boeddha en een grote betrokkenheid bij de westerse cultuur. Haar getuigenis houdt een aanmoedinging in om er de eigen zienswijze aan te toetsen.

Het korte artikel over het 'boeddhisme' van de grote Franse schrijver Marcel Proust, door Suzan Piek-Maas Geesteranus, sluit er goed bij aan omdat het de universaliteit van de leer van de Boeddha lijkt te accentueren. Zonder specifieke kennis van het boeddhisme kwam Proust tot de beschrijving van ervaringen die soms wel als typisch boeddhistisch worden opgevat.

Proust beschrijft echter slechts gevoelens die snel vervluchtigen, al maken ze tijdelijk een bijzondere indruk. De uiteindelijke ervaring die de volgeling van het boeddhistische pad nastreeft, verschaft daarentegen een rotsvaste zekerheid, gebaseerd op helder, bewust inzicht.

Twee andere artikelen vertellen iets over de persoonlijke verwerking van boeddhistische inzichten door resp. de Japanse geestelijk leraar Yoshimoto en de Japanse filosoof Tanabe.
Yoshimoto ontwikkelde een nieuwe psychotherapeutische techniek, Naikan. Tanabe wilde de maatschappelijke en historische werkelijkheid gebruiken als een 'koan', een hulpmiddel om het boeddhistische doel naderbij te brengen. □

PSYCHOLOGIE VAN HET BOEDDHISME

door Tonny Kurpershoek-Scherft

Luisterend naar een voordracht over boeddhisme, of die voordracht later lezend, weten we dat we kennis gaan nemen van een *religie*. En natuurlijk is het boeddhisme ook een religie. Er zijn monniken, nonnen, lama's, rituelen, altaren en, belangrijker: het poogt een antwoord te formuleren op de grote levensvragen. Dit definieert elke religie en eigenlijk maakt dat zo'n pasklaar gemaakt wereldbeeld tamelijk pretentieus. Ik wil niet zeggen dat het boeddhisme vrij van pretentieus is. De Boeddha ging ervan uit dat zijn leer *akalika* was, tijdloos, en er is één en hetzelfde woord (met als oorspronkelijke betekenis "hetgeen ondersteunt") voor de boeddhistische leer èn voor de universele Wet of Waarheid: *dharma*.

Echter, en dat relativeert het weer en betekent dat gedachtenvrijheid niet wordt aangevochten: elkeen moet de dharma vinden in het eigen binnenste en hem omhelzen op grond van de eigen ervaring. Men wordt uitgenodigd de werkelijkheid en de wijze waarop men daar zelf deel van uitmaakt, nauwgezet en met een kritisch oog gade te slaan.

En dit is de reden waarom de psychologie zo'n grote rol speelt. Maar omdat ze hier gekoppeld is aan de vraag naar de lotsbestemming van de mens, is het wel een psychologie gebasseerd op een filosofie en bedoeld voor een psychothérapie, zodat bijvoorbeeld ook ethische vragen alle aandacht krijgen.

Want de Boeddha was bovenal een psychotherapeut. De grote Arts, zoals een van zijn toenamen luidt, wilde het mensdom genezen van zijn trauma's, frustraties, ontoereikendheden. Hij stelde daartoe zijn diagnose en op grond van zijn diagnose formuleerde hij zijn therapie. Deze therapie is radicaal en allesomvattend. Niet de partiële, neurotische afwijkingen waren object van zijn bekommernis, maar het existentiële probleem van het menselijk tekort zoals het ook de psychisch 'gezonde' mens aankleeft.

De Boeddha stelde dan dat wereld der verschijnselen drie grondtrekken heeft: ze is *anicca*, vergankelijk; ze is daarom *dukkha*, niet vrij van lijden; en ze is *anatta*, zonder enige gelijkblijvende substantie.

Eerst dus de vergankelijkheid. We weten het allen wel, de aard van het bestaan is vloeiend. Alwat verschijnt in ruimte en tijd is ogenblikkelijk op weg naar het einde, veroordeeld tot omhoog, omlaag, eerst groei en dan verval. Wat een oorzaak had, heeft een geschiedenis en een geschiedenis heeft een aanvang en een afloop,

---

Tekst van een lezing gehouden te Amsterdam, 3 november 1989

-en alwat is samengesteld zal zal weer uiteenvallen. Alwat óntstaat vèrgaat, is de vaste formule. We maken ons veranderingen in de regel alleen in sprongen bewust, -op een dag bemerken we dat we aan een leesbril toe zijn, een knie kraakt opeens als we op de fiets stappen of de nek knarst bij het omkijken, enzovoort - maar in werkelijkheid verandert alles onophoudelijk, zozeer dat alles wat we menen te bezitten ons ontglipt op hetzelfde moment. "Lege verschijnselen rollen voort", zegt de vroege Indische commentator Buddhaghosa, -alles stroomt, panta rhei.

Het is deze grondtrek van de natuur die vanzelf de tweede grondtrek oproept: die van het lijden aan kortstondigheid en wisselvalligheid van al het bestaande.

En daarmee ook die derde, doorslaggevende grondtrek van het boeddhistische wereldbeeld: niets wat bestaat in afhankelijkheid en gedoemd is tot voorbijgaan, kan een duurzame entiteit zijn. De wereld is leeg van substanties.

Dit was dan de filosofische basis.

Welke kijk had men nu op psyche? Waarbij voorop de vraag: waarin schuilt de vijandschap tussen de aard van het bestaan en de mens?

Het is natuurlijk in de eerste plaats ons overzien ook van de toekomst dat ons belet om argeloos gelukkig te zijn. Volgens de boeddhistische leer leven we, in beginsel, in onvrede met ons vervlietende bestaan door drie verderfelijke eigenschappen, die diep in ons verankerd liggen, namelijk: *lobha*, verlangen naar lusten, *dosa*, haat, agressie; en *moha*, begoocheling, verwarring.

Vooraan staat *lobha*: verlangen naar lusten, begeerte. Levenslang jagen we achter ons begeren en wensen aan, de 'dorst' is onlesbaar. Het is een uiting van zelfzucht en deze kan best van verheven aard zijn of heel spiritueel. Ook het verlangen om van begeerte bevrijd te worden hangt samen met de eigenliefde. Welnu, geen bezwaar: de liefde voor jezelf is even belangrijk als de liefde voor een ander.

Maar voor vele wensen geldt dat het maar moeilijk tot verzadiging komt, ze zijn dan principieel onbevredigend. En àls verzadiging optreedt, dan is het in vele gevallen ook meteen óververzadiging. Een gevoel van kaalheid blijft achter, van verveling, blasé-zijn: alle kans dat sensatiezucht de plaats waar die holte ontstaan is, gaat innemen, en dan worden zelfs rampen welkom geheten. Niet ondenkbaar dat een teveel aan energie, die elders niet kan worden ingezet, een uitlaat zoekt in roerige of perverse wijzen van lustbevrediging.

Innig met het lustverlangen verbonden, zowel deel als bron ervan, is de bestaansdorst, de zucht naar zelfbehoud. Bij de grote Hongaarse schrijver Geörgy Konrád vond ik de zinsnede: "... de zinsbegoochelende zoetheid van het komende moment". Hier is

levenswil en lustverlangen verenigd: het volgende moment komt voortdurend op ons toe, en we willen erbij zijn, het meemaken, het schijnt zoetheid te beloven, lust... Maar zelfs als de vrees die ons bevangt sterker is dan de hoop, dan nog: "Plutôt souffrir que mourir, c'est la devise des hommes", dichtte La Fontaine.

Wel, vanzelf: in het aardse leven is de zucht naar zelfbehoud een onmisbare factor in de uitrusting der wezens. Niet alleen de mens, zelfs een bacterie zou zonder deze richting-bepalende drang niet kunnen overleven. Zucht naar er-zijn, naar toekomst, tezamen met de zucht naar het meest aangename, is eigen aan alle levensvormen. Ze vormt het hoofdbestanddeel van de informatie waarmee we geprogrammeerd zijn. We kunnen leven en het leven reproduceren omdat we ervoor kiezen, er ons voor willen inspannen èn omdat we bereid zijn voor ons bestaan te vechten. Ontbreekt deze drang, deze hartstocht, dan is er sprake van een te zwak zelfgevoel en treedt apathie op. Zowel animo voor iets wat voldoening kan geven als afweerkracht tegenover gevaren verslappen.

Er is dus evengoed een sterke aandrift nodig - paradoxaal genoeg zelfs een extra sterke aandrift - wanneer men wenst zijn drang naar zelfbehoud en zelfbevestiging te overwinnen. Eigenlijk streeft men naar (een averechtse vorm van) behoud via afstaan, opgeven, verlies. Maar de uitkomst van het leven dat dan geleid wordt, is wel een bijzondere. De angel van agressie, die gesel van het mensdom, is er uit.

Hier komen we bij de tweede 'verderfelijke eigenschap': *dosa*, haat, de tegenpool van het lustaffect. Als er dingen zijn die we wensen, zijn er ook dingen die tegenstaan. Of ontmoet het lustverlangen obstakels op zijn weg, dan treedt agressie op, irritatie, wrok, haat kortom. Omdat men wordt gedwarsboomd, loopt dit al snel uit op botsingen met anderen, het streven wordt dan schade toe te brengen. Weliswaar bevoordelen we anderen liever dan anderen te benadelen, de mens is een gemeenschapswezen - vaak ook niet meer dan een kuddewezen -, dat wist Aristoteles al. Ik denk dat de Vopo's dezer dagen (november 1989) liever hun landgenoten juichend zagen voorbijtrekken naar West-Berlijn dan een vluchteling in elkaar te slaan (hoewel ze dat wel déden, en dat was kuddegeest). Toch gaat het daarbij om hetgeen òns aantrekt; wat afstoot heeft heel wat minder kans op onze hulpvaardigheid. We redden een kat, met z'n aai-vachtje, uit een boom; maar een spin in het midden van zijn mooie web ragen we weg.

Eigenlijk is de mengverhouding in onze psyche van wat aantrekt en wat afstoot, van lust en haat, buitengewoon gecompliceerd. Met hartstocht beminnen? Heel mooi, maar er zit wel iets dubbelzinnigs in. Wordt de gepassioneerde liefde gefrustreerd, wordt de minnaar bedrogen of afgewezen, dan vermengt de liefde

zich in een ziedend proces met haat. Crime passionel niet uitgesloten.

En evenals het lustverlangen onvindbaar kan worden achter de haatgevoelens waarin het verkeerd is, zo kan het ook de foute kant opgaan met die hoofdader van het lustverlangen, de bestaansdorst. Zolang het om natuurlijke vlucht- of afweerreflexen gaat - zoals opzij springen voor een aanstormende pitbullterrier - is het allemaal uitstekend. Maar helaas heeft het de neiging uit de hand te lopen, wij zijn nu eenmaal wezens met aanleg tot uitwassen, we kunnen dingen op de spits drijven. We kennen allen de vele vermommingen of opzwellingen van de zucht naar zelfbehoud. Machtswil, eigendunk, pronkzucht, vooroordelen, intolerantie - elke doorgeschoten distinctiedrang, die als het ware de culture inkapseling is van de bestaansdorst: zo de bevrediging daarvan gevaar gaat lopen en angst voor aantasting van het imago gaat overheersen, dan ontstaat weer agressie, nijd, blikvernauwing, fanatisme, zeg maar wapengekletter.

Of men ontwikkelt in plaats van een meerdwaardigheids- een minderwaardigheidsgevoel en wordt ontmoedigd dat de agressie zich tegen de eigen persoon keert. Depressies treden in, bij heftiger naturen neiging tot zelfkastijding en bij traumatische fixatie suïcidale neigingen. Het is scherp gezien door de Boeddha dat hij aan de as begeerte-haat heeft toegevoegd de as bestaanswil-doodsdrift. Immers, als oorzaken van het menselijk lijden somt hij op: begeerte, bestaanswil, doodsverlangen. De koppeling van begeerte aan haat komt dan naar voren in de trias van eigenschappen die we hier bekijken.

Let wel dat lustverlangen en bestaanswil primair zijn en dieper zitten dan hun tegendelen, zelfs vrijwel onuitroeibaar zijn, en gelukkig maar. Levensliefde houdt vanzelf ook een mate van eigenliefde in, en hoeveel goeds komt niet voort uit levensliefde. Tussen 'aardse' liefde (liefdesdrift) en algemene, noem het *pure* levensliefde is een brede strook grensverkeer.

Maar - we zouden van het leven moeten houden en ook bereid zijn ons leven zolang 't gaat te verdedigen zonder gevoelens van hekel en haat. En zonder angst.

Nu de derde verderfelijke eigenschap: *moha*. Onwetendheid, dwaling, zelfmisleiding, verdringing... Het beginsel van alle kwaad mag de 'dorst' zijn, speciaal in haar uitvergroting, in haar aberraties en omkeringen; maar dat het zover komt: dat we onze neigingen niet kunnen beteugelen of vastlopen in gehecht-zijn -, dat is in de boeddhistische opvatting te wijten aan onze onwetendheid.

Dit klinkt als ons eigen verlichtingsidee. In de achttiende eeuw gingen vooraanstaande filosofen ervan uit dat een nieuw mensenkind een onbeschreven blad was; deugde de opvoeding, werd het kind de juiste *kennis* bijgebracht, dan zou de boreling opgroeien

tot een redelijk denkend en redelijk handelend mens. Al het bloed dat ging vloeien in de decennia rondom eind achttiende, begin negentiende eeuw verstoorde deze idyllische opvatting al vóór de wetmatigheden van de erfelijkheidsfactor waren ontdekt.

Maar ook de Boeddha wist heel goed dat het zo eenvoudig niet was. Voor hem was een jonggeborene ook geen onbeschreven blad, integendeel, men kwam ter wereld belast met zijn karma. Doch onze enige kans op psychisch evenwicht ligt wel, naar zijn overtuiging, in een helder beseffen van het alom heersende ontstaan-en-vergaan, -in bewustwording daarvan. Vooropgesteld dat de bewustwording in meditatie de kans krijgt het hele wezen, lichaam en ziel, te doordringen.

Dus, samenvattend: lustverlangen, aangeblazen door levensliefde die deels samenvalt met eigenliefde, vindt, onverjaagbaar, haat aan zijn zijde; en beide blijven als een siamese tweeling in het getouw zolang als moha, begoocheling, heerst.

Beweeglijke structuur

Overeenkomstig de grondtrekken van het wereldbestaan, waarmee we deze beschouwing openden, is in het boeddhisme ook de psyche een beweeglijke structuur. Ze komt tot ontstaan dank zij de samenwerking van vier aspecten: 1. de aanleg, de neigingen, men kan ook zeggen: de oorspronkelijke wil; 2. de gevoelens; 3. waarneming; 4. bewustzijn. Tezamen met het lichamelijk aspect vormt dit viertal de menselijke persoon. Een korte nadere toelichting behoeven hier aspect 1 en 4: de aanleg en het bewustzijn.

Evenals de aanleg, die we ook het karma kunnen noemen, is het bewustzijn iets aparts. Als deel van de persoon is het deel van de keten van voorvallen die een wezen doen ontstaan: noodgedwongen heeft het met het karma een monsterverbond gesloten.

Want de verschijning van een persoon is deel van de kringloop die het leven beschrijft, waarin bewustzijn en stoffelijkheid samenkomen, gezamenlijk zintuigen ontwikkelen en zo contact met een buitenwereld tot stand brengen; door de 'aanleg' wekt dit contact gevoelens, dan begeerte, dan hechten, zodat het karma weer gevoed wordt en de 'aanleg' nog meer verhardt.

In deze cirkelgang speelt het bewustzijn een cruciale rol. Immers, 'bewustzijn' (in verruimde betekenis, over de grenzen van de letterlijke betekenis heen) is de drager van de informatie, het is als het ware de aflezer van de vitale impulsen die de continue levensstroom doen vloeien. Als gevolg van die taak en van de daarbij optredende denkprocessen laat het zich in hoge mate ringeloren. En dat verhindert het bewustzijn om zich een trede boven het touwtrekken van de aspecten van het driftleven te stellen. Het

kan niet tot helderheid ('leegte') en oneindigheid komen. Toch zou dit de bevrijding, en tegelijk 'ontwaking' zijn.

Deze mentaal-fysieke structuur van de persoon, opgebouwd uit de vijf genoemde aspecten (de vier psychische plus het lichamelijke aspect), is een complex geheel, met wisselende of gelijktijdig opererende deelcentra. Al functionerend handhaaft ze zich door middel van een netwerk van processen en interacties. Ze is als het ware een verzameling van reacties op het leven, een verzameling met zoveel openingen in haar omrastering dat er voortdurend wordt toegevoegd en ontnomen. De mens is de som van zijn activiteiten, zijn levensproces.

Aldus heeft men dezelfde dynamische opvatting van de persoon als van de wereld: van het grootste tot het kleinste is alles voortdurend in beweging.

En dit is dan de wereld 'zoals ze is', de dingen 'zoals ze zijn', de persoon 'zoals ze is': namelijk niet gelijkblijvend en niet onafhankelijk. De Franse filosoof Vuillemin zei het, geheel buiten het boeddhisme om, zó: "Een bewegingloze ziel is niet denkbaar". En een ziel die beweegt - ergens vandaan, ergens heen - *maakt contact*.

Op het punt waar dit inzicht samentreft met het geloof in een mogelijke puurheid van het bewustzijn, komt de ommedraai. Hieromheen scharniert het boeddhistische wereldbeeld en wordt een negatieve constatering het vertrekpunt voor een positieve visie. In de acceptatie van het aaneengeschakeld plaatsvindende ontstaan en vergaan, in onophoudelijke wisselwerking, in tot in het eindeloze samenhangende processen, ontstaat de veerlichte kijk op het leven die tegelijk sympathie wekt voor de hele natuur. De wereld wordt niet meer gezien als een ruimte met een aantal tijdelijk en in isolement rondzwervende identiteiten, die elkaar najagen of bevechten. Ze verschijnt nu veeleer als de wisselende uitkomst van een gezamenlijk weven, in de grond immaterieel omdat alle materie in de gedurige beweging oplost. En daarmee is alles waar we zo naar snakken gegeven.

En dit is dan de boeddhistische therapie, de wegwijzer naar een bewustzijn dat zich niet langer als een klit vastzuigt aan begeerte en hechten; de wegwijzer naar vrijheid.

Het komt mij voor dat de Boeddha in deze analyse nauwkeurig de kiem en het algemene beginsel van de ziekten van de ziel heeft blootgelegd. Wie zal betwisten dat ze te maken hebben met onrust door het uren-aftikken van de klok, en door de altijd voortgaande strijd vóór het één, tegen het ander. Of ontkennen dat ze voortkomen uit eenzaamheid en verlatensangst, en alle reacties die, afhankelijk van de aanleg, daarop mogelijk zijn? Eenzaam-

heid omdat men alleen staat in zijn nietige eindigheid; en angst dat het begeerde, na gewonnen te zijn, ons of onze beminden weer verlaten zal.

Alle lijden heeft daarmee één en dezelfde oorsprong. Het ontspringt aan de processen van aantrekking zowel als afstoting, die zich afspelen tussen al het levende, ja, tussen al het afzonderlijk bestaande. Het is een kaatseballen op kosmische schaal, dat zich herhaalt in het dagelijks bestaan van alle wezens die begiftigd zijn met passie, en naarmate de wezens fijner georganiseerd zijn, is de passie heftiger. Daarbij wordt het evenwicht in grote lijnen misschien wel gehandhaafd, maar voor één bepaalde soort nooit gewaarborgd. En voor de soort homo sapiens: zo vele seinen sprongen al op rood!

Hoeveel wijsheid schuilt er dan niet in het boeddhistische vers dat zegt: "Niet door te haten komt ooit hier haat tot rust / Maar door niet te haten; dat is een eeuwige wet". Bescheiden als deze uitspraak is, vermijdt ze het gevaar te veel te vragen. Er wordt over liefde gesproken, die met de mond zo gemakkelijk beleden wordt en zo licht hypocrisie herbergt of een verpakking is van machtswil. Nee, alleen maar: niet haten - dan *vervalt de strijd tussen de tegengestelden* en treedt er mogelijk rust in.

Bevrijdend

Hier gekomen, kunnen we een tweede psychologische analyse ondernemen vanuit een andere invalshoek. Misschien wordt dan pas goed duidelijk waarom de kijk op het leven zoals hierboven getekend zo bevrijdend werkt. [1])

Elk ding en elk wezen bestaat voor ons doordat het in de waarneming en in zijn definitie wordt onderscheiden van de andere dingen of wezens. Er is dus onvermijdelijk een 'tegenover' en meteen een 'vergelijkenderwijs'. Iets of iemand is knapper of dommer, mooier of lelijker, fijner of grover dan een ander iets of iemand. Daarop berust onze notie van goed en kwaad.

Ontbrak ons dit vermogen, dan zouden veel moeilijkheden vermeden worden, maar ook veel boeiends verloren gaan. Wat zijn de gevolgen als het onderscheid-maken inderdaad wordt opgeheven en al hetgeen onze wereld uitmaakt wordt weggewist in het, zoals het heet 'ondefinieerbaar, oneindig, definitief de andere oever bereikt hebbend bewustzijn'? De wereld zoals-ze-is wordt gekarakteriseerd als leeg, een spookstad, een vluchtig beeld in de lucht, langstrekkende nevel, droom. En omdat we hiermee aan het einde zijn van 'het pad van de taal' komt er weinig anders voor in de plaats, althans weinig dat valt uit te leggen. De werke-

---

[1]) *Het hier volgende betoog is slechts voor een klein deel ontleend aan de vermelde lezing.*

lijkheid blijft oningevuld, ongedifferentieerd, geen hitte, geen kou, en weinig aanlokkelijk voor wie juist als persoon, en laat het dan maar kortdurend zijn, intens wil léven. Meditatie mag in de buurt brengen van die andere, of zelfs énige werkelijkheid, en dat kan zeker houvast geven en meer begrip, maar daarna moeten we toch weer voort in de wereld van de dualiteiten, ik-jij, deze-gene, dit-dat, nu-straks. En we willen ook niet anders. Het is juist die wil, ons karma, die ons vanaf de geboorte levenslang blijft motiveren. Dat geeft ons zolang de omstandigheden niet tegenwerken, evengoed een gevoel van vrijheid, van vrije keuze, van eenheid tussen lot en bestemming. Waartoe een karma wensen dat 'oneindig en onmeetbaar' is? Kunnen we wensen dat onze wil zich hierop fixeert? Dat moet als potentie, bijvoorbeeld door een sterke drang naar het metafysische, dan wel in ons zitten, en onder invloed van sociale factoren, leermeesters, vrienden, of doordat ons een ramp overkomt, kan dat inderdaad gebeuren.

En gaan we dan het léven niet verzuimen? Ruimen we dan mèt de (aards gerichte) eigenliefde niet ook de levensliefde op? En is dat niet het laatste wat een westerling zou verwelkomen?

Het antwoord op deze vraag is in het mahayana gemakkelijk te geven. Het boeddhistische beginsel van de Middenweg wordt hier heel subtiel uitgewerkt. De constatering dat ieder bestaan relatief is en leeg van eigen natuur loopt uit in een heel snoer van logische deducties, waarvan de laatste schakel is dat de wereld (samsara, de kringloop der geboorten) en het nirvana identiek zijn. Zo wordt wereldafwending voorkomen.

Maar hoe zit dat in de Palicanon van de theravada?

Naar mijn overtuiging niet anders; maar het is er moeilijker uit te tillen omdat de formulering zo streng nuchter blijft. Over universele eenheid wordt niet gesproken, zelfs niet over universele samenhang. Maar deze laatste is wel de consequentie van de idee van de 'leegte'; en blijkens talloze uitlatingen die in zijdelings verband hiermee staan, wordt dat ook beseft. In deze levensleer lijkt wel onthechting vooraan te staan als morele eis; toch is onthechting veeleer een 'organisch' gevolg van de wijze waarop het-zijn-in-de-wereld wordt beleefd. De 'juiste zienswijze', deze is de ware voortrekker op het pad!

De beleving van de leegte is, we zagen het al, van transcendent karakter, er is sprake van een zijnstoestand die 'het hoogste geluk' wordt genoemd. De monnik verzaakt inderdaad de wereld om hierheen op weg te gaan. De verzaking betreft het hechten aan welk bezit ook en beperking, zoals de Middenweg voorschrijft, van de wensen die de monnik voor zich persoonlijk in de wereld had. Het vergaat hem als de bijenzwerm van de dichter Nijhoff, 'een geur van hoger honing' verleidt hem tot een vorm van roekeloosheid, tot het opgeven van de vervulling die een aardse bestemming kan schenken.

Maar is deze verzaking hetzelfde als wereldverlating waarbij men zich niet langer om het lot van de wereld bekommert? Ik geloof er niets van. Weer staat de Middenweg, in filosofische èn ethische zin, daar borg voor en het valt met een eindeloos groot aantal citaten aan te tonen. Als wereld en persoon in absolute zin een illusie zijn, goed, niettemin ervaren wij toch concreet hun relatieve bestaan; het karma der wezens roept ze op.

Nirvana en wereld zijn hier weliswaar niet identiek. Maar overduidelijk zijn ze evenmin gescheiden, zoals zichtbaar wordt voor wie 'de ogen geopend heeft'. Ze zijn op elkaar betrokken.

Evenzo is ook elders tussen tegenstellingen een essentiële eenheid; overal komt het één dankzij het ander tot ontstaan. En dit geldt óók voor de tegenstelling subject-object.

Wat is hier nu zo bevrijdend aan? Er wordt geen visioen geschilderd van een bovenaardse heerlijkheid, tenminste niet met eeuwigheidswaarde. Evenmin is er een zaligmakend toekomstperspectief, er is eerder scepticisme over de vraag of de wereld wel vatbaar is voor verbetering, ook al spant men zich daartoe in.

In een beroemde tekst vinden we de vergelijking: als men hier in het park (waarin het toegesproken gezelschap zich bevond) alle onderhout en takken en loof zou kappen en wegdragen, zoudt ge dan verschrikt zijn en menen: men draagt onszelf weg? Het antwoord luidt natuurlijk: neen!

Of vergelijk het met een reiziger die op stap is gegaan met zware bagage, en zich pas kan openen voor indrukken uit de nieuwe omgeving nadat hij zijn valiezen in zijn hotelkamer heeft achtergelaten. Hoezeer zal hij zich van een last bevrijd voelen!

Zoals die man die zorgenvrij de houthakkers hun gang laat gaan of zoals die reiziger die met de handen vrij het hotel verlaat, zó voelt zich vrij wie het betrekkelijke van de persoonsaspecten heeft begrepen. Hij komt *beschikbaar*.

Daarbij klinkt met nadruk en telkens weer vermaning om gewaar te zijn - bij alles wat men doet of ondervindt gewáár te zijn, zich alles bewust te maken. De bedoeling hiervan is allereerst om de vluchtigheid van al het bestaande dieper te beseffen. Opnieuw gaat het dus om achterlating en afstandneming.

En hier nu rijst nogmaals een levensgrote vraag. Want betekent dit niet dat er altijd reserve, voorbehoud blijft, dat men zich juist níet ten volle kan geven? Juist níet onvoorwaardelijk beschikbaar is?

Hoe mooi is het niet, iemand te zien die uiterst geconcentreerd aan een taak bezig is, die wèg is in zijn werk, zeg een kind dat helemaal opgaat in het huiswerk dat hij maakt of het boek dat hij leest. Het is de zelfvergetenheid, die ons om het liefelijke tafereeltje glimlachen doet. Maar als het kind het nu, zoals het boeddhisme wil, tegelijk gewáár moet zijn?

Iemand zei me dat hij als hij aan het schaatsenrijden is, helemaal in de beleving opgaat en er vast niet bij nadenkt. En onlangs las ik van een kunstenaar, ik meen dat het Karel Appel was, de uitspraak:"Als ik schilder, dan ben ik er niet; als ik niet schilder, dan ben ik er". De bedoeling is duidelijk; maar we moeten de uitspraak niet al te letterlijk nemen. Men kan het met evenveel recht andersom formuleren: als hij schildert dan is hij er pas helemáál, met huid en haar, talent, intelligentie, ziel, en éigenlijk wéét hij dat ook. En precies zo de schaatser. Zal hij pas achteraf denken: Wat was dat heerlijk, - zonder het éventjes beseft te hebben? Tegelijk datgene wat je helemaal vervult gewaar zijn, dat verdubbelt het genoegen. Je ziet toch ook beter als je wéét te kijken! En ook 'eventjes' is dan al voldoende. Op de achtergrond van de vele simultaan-tonelen waarover het zieleleven zich beweegt, blijft die tel besef dan wel aanwezig.

Iets doen, daarin helemaal opgaan en het tegelijk beseffen, het lijkt een logische tegenstrijdigheid; maar ik geloof niet dat het elkaar in onze multidimensionale binnenwereld uitsluit. De situatie van meditatie kan het al deels verduidelijken. Men kan afstand nemen in regressio ad infinitum: "Hier zit iemand te mediteren, hier zit iemand die weet dat hij mediteert, hier zit iemand die weet dat hij weet dat hij mediteert" enzovoort. Het is het effect van de voor spiegels geplaatste verpleegster op de Droste-cacaobussen. Het "ik" wijkt eindeloos en het bewustzijn vindt zijn grenzen niet.

Maar behalve achterwaarts kan men ook voorwaarts gaan en pogen met het object van concentratie samen te vallen: ook hier een benadering tot in het eindeloze omdat men niet ècht kan samenvallen, omdat de benadering zich hoe dan ook blijft afspelen in de eigen voorstelling, dus als een vorm van weten. Zo ondervindt men naar twee kanten dat het leven een trek heeft van ongrijpbaarheid, onwezenlijkheid; en ook dat het leven opgaat in handelingen, en dat het eeuwig doorgaat, een veelzijdig spel, zonder substanties. Men ervaart en weet te ervaren in énen. Het oog - het bewustzijn - is geopend voor nirvana en samsara als elkaar doordringend.

Nogmaals, wat winnen we hier?

Voor mij ondervangt het een gevoel van vervreemding tegenover het leven, dat optreedt als je je leven - verstrijkende tijd - ziet als iets wat zich afspeelt buiten jezelf, iets abstracts waar je geen grip op kunt krijgen, terwijl het toch in zekere zin het enige en alles is. Ongrijpbaarheid is hier niet van principiële aard maar de uitkomst van machteloosheid en ze leidt tot scheiding in plaats van tot vereniging.

Maar maakt het dan enig verschil als men, gewaar-zijnde, opnieuw afstand schept? Ja, heel veel, omdat door het karakter

van onwezenlijkheid van persoon èn wereld èn tijd - gedrieën tezamengekomen! - de scheidslijn elders ligt; en omdat deze werkelijkheidsvisie verenigd en dan ook verzoenend werkt. Wat spoorloos raakt in het 'lege', krijgt in dat efemere bestaan, vanuit dat negatieve, een zekere onkwetsbaarheid.

Dit is een verblijdende conclusie, die vreemd genoeg door westerse filosofen en psychologen bij mijn weten nooit is getrokken, hoewel velen van hen dezelfde visie op het persoonsbestaan naar voren hebben gebracht. Maar dit leidde in bijna alle gevallen, al dan niet verdekt, tot een filosofisch materialisme. Het boeddhisme ontkwam hieraan dank zij de nadruk op het menselijk bewustzijn als de plaats waar alles zich voltrekt, en door de onvolledigheid en het deels illusionaire van de zintuiglijk gebonden werking ervan aan te tonen. □

HET BOEDDHISME EN PROUST

door Suzan Piek-Maas Geesteranus

Het gebeurt wel eens dat je rondloopt met een idee dat zo geforceerd lijkt, dat het niet de juiste vorm wil krijgen. Boeddhistische ervaringen in het werk van de Franse schrijver Marcel Proust? Zoiets vergezochts vraagt om degelijke onderbouwing, maar verder dan een vaag aanvoelen kwam ik niet.

Toevallig, nee, niet toevallig, kreeg ik onlangs het boek *Mystiek* van R.C. Zaehner in handen, waarin opgenomen een analyse van, zoals hij het noemt, 'Proust's Boeddhistisch mysticisme'. Ook Zaehner verontschuldigt zich in eerste instantie: "Het moge misschien fantastisch gevonden worden om aan Proust's grootste roman (*A la recherche du temps perdu*) een mystieke betekenis toe te kennen, niettemin is dit mystieke element de sleutel tot het hele boek..."

Marcel Proust, de joods-katholieke schrijver, geeft in zijn roman een scherpe beschrijving van het leven van de Parijse 'haute volée' omstreeks de eeuwwisseling. Opvallend is de voortdurende streving van de verteller er maar bij te mogen horen, geaccepteerd en gerespecteerd te zijn door hetzelfde harteloze milieu dat hij zo onbarmhartig analyseert. Voor de boeddhist is de roman één grote illustratie van onbestendigheid en menselijk lijden. Avidya, dukkha, klesa, de personages slepen zich luchthartig van de ene illusie naar de andere, gevangen als ze zijn in de keten van samsara. Maar ook onwetendheid, lijden en passie vormen het Leitmotiv van een groot deel van de westerse literatuur; dat is een boeddhistisch gegeven, geen boeddhistische ervaring.

De boeddhistische ervaring in *A la recherche du temps perdu* is iets om de persoon van de verteller, Proust zelf. Iets van een sfeer,

die te maken heeft met de verdrukking van het kleine jongetje dat zijn hoofd stopt in het witte schuim van bloeiende meidoorns; met het geluksgevoel dat hij krijgt als hij, achterom kijkend vanuit de rijdende koets, één heerlijk ogenblik lang drie torenspitsen tegelijk kan zien. De passages waarin Proust deze gelukservaringen beschrijft - in het eerste deel van zijn werk haast achteloos, als iets wat nu eenmaal gebeurt en daarom even nauwgezet dient te worden vermeld als bijvoorbeeld de onenigheid tussen Swann en prince de Guermantes - verdiepen zich in de loop van de roman. De kleine-jongens gelukken ontwikkelen zich tot een besef van de mogelijkheid te kunnen ontsnappen aan de treurigmakende deftige platheid van zijn omgeving, waarvan hij toch ook verlangt deel te zijn.

Het is onwaarschijnlijk dat Proust zich met het boeddhisme heeft beziggehouden. Zijn opvoeding was strikt katholiek en zijn levenslange interesse voor zowel imposante kathedralen als kleine kerkjes in het Normandische land, vermengt zich met een grote bewondering voor de glorie van het Franse verleden en respect voor de namen die daaraan nog in zijn eigen tijd verbonden zijn. Daarbij speelt de roman zich niet alleen af tegen dit decor, hij is er eveneens van doortrokken, maar, schrijft R.C. Zaehner: "*A la recherche du temps perdu* heeft als thema de vergankelijkheid aller menselijke dingen en de dwaasheid van iemands aanhankelijkheid aan wat uit de aard der zaak verdorven is en voorbij moet gaan... Het boeddhisme leert echter ook dat de vergankelijkheid en onbestendigheid van de wereld kunnen worden overwonnen door het verkrijgen van de nirvana-toestand... Het loutere feit van vergankelijkheid weet zijn tegengestelde te impliceren, het blijvende, het ongeborene, nirvana, onsterfelijkheid."

Bekend is de passage van de 'madeleine', waarin de verteller door zoiets onbenulligs als het eten van een koekje, gedoopt in een kop thee, in een toestand van 'zalig niets' gebracht wordt. Opgeheven uit de deprimerende sfeer van een verregende middag voelt de verteller zich plotseling als opgetild. Hij krijgt een gevoel van onuitsprekelijke vrijheid. Even is hij geen persoon, geen ik, even is er geen zwaarte en is hij deel van een eindeloze en eeuwige ruimte. Na het wegebben van de ervaring probeert hij opnieuw in dezelfde toestand te geraken. Hij wil weer daar zijn waar het zijn zo verrukkelijk is. Maar juist door het te willen, mislukt de poging. Het instrument van de wil is niet het juiste; andere, fijnere instrumenten, die zich aan de wil onttrekken, zijn nodig, en deze lijken zich niet te laten dwingen. Er zijn er meer, soortgelijke passages als die van de 'madeleine', en de ervaringen worden in de loop van de roman nauwkeuriger uitgewerkt. Zo is er het moment waarop Proust de lezer deelgenoot maakt van zijn idee dat er sprake is van

de geboorte van een tweede 'ik', zoals steeds met dezelfde soort trivialiteit als aanleiding. Proust schrijft: " ... het wezen dat in mij was herboren toen ik, met een trilling van geluk, het geluid hoorde dat zowel lijkt op een lepel die tegen een bord tikt als op een kamer die het wiel raakt etc. ... Die 'ik' die soms al heel lang dood leek, maar het toch niet helemaal was, wordt wakker, herleeft, omdat het het hemelse voedsel ontvangt dat hem gebracht wordt." Het 'hemelse voedsel' - Proust voelt het als een genade - is de mogelijkheid in ieder van ons nu aan samsara te ontsnappen. Proust: "Het zich een klein beetje vrij te maken van de orde van de tijd heeft iets in ons geboren laten worden, want anders zouden we er geen besef van kunnen hebben, namelijk een mens, maar vrijgemaakt uit de orde van de tijd. En dan begrijpt hij dat hij vertrouwen kan hebben in zijn vreugde, zelfs door zoiets als de simpele smaak van een koekje, iets wat niet logischerwijze aanleiding geeft tot vreugde. Dan begrijpt hij dat het woord 'dood' geen betekenis voor hem heeft. Geplaatst buiten de tijd, wat heeft hij nog te vrezen van de toekomst..."

Tussen uitgesponnen verslagen van soirées en diners, beschrijvingen van pedante heren en krenterige dames, hun kleding, hun salons, hun passies, komen observatie als deze steeds terug. Duidelijker, zekerder van toon naarmate de roman vordert; en het achterliggende idee blijkt gaandeweg de inspiratie te vormen voor het gehele werk. Avidya, dukkha, klesa steeds weer, maar tegelijk de afstand, de glimlach, dankzij de mogelijkheid zich ervan te kunnen losmaken en de dingen te zien 'zoals ze werkelijk zijn'.

Het boek van Zaehner, uitgegeven bij de Bezige Bij (1969), is helaas niet meer te verkrijgen in de gewone boekhandel. Ik had echter geen moeite het in een antiquariaat te bemachtigen. Voor wie zich voor het onderwerp intereseert: aanbevolen. □

NAIKAN: DE METHODE VAN YOSHIMOTO

Onderstaand artikel is een sterk bekorte vertaling en bewerking van een bijdrage in het Oostenrijkse tijdschrift Bodhi Baum [1]), 1/1990, van de hand van Franz Ritter, leider van het Naikan-Zentrum Purkersdorf [2]), een van de vijf Naikancentra in Europa.

Sedert tien jaar wordt in Europa Naikan beoefend. Een geheel nieuwe benadering van een boeddhistische weg naar inzicht is hiermee in het Westen gevestigd. Naikan onderscheidt zich in zijn uiterlijke vorm en in zijn beschouwingswijze wezenlijk van andere boeddhistische wegen.

Naikan, 'binnenwaarts schouwen', richt zich radicaal en zonder compromissen tot mensen die in hun leven de laatste woorden van de Boeddha trachten na te volgen: "Neem uzelf als toevlucht, streef zonder ophouden!"

Deze mensen vinden in Naikan een solide grondslag, een vast fundament waarop zij kunnen voortgaan tjdens hun levenslange streven naar inzicht en bevrijding.

Naikan kent geen goeroe, geen Meester, en Yoshimoto Sensei, de Japanse stichter van de school, heeft zulke aanspraken ten aanzien van zijn eigen persoon consequent afgewezen: "De mensen komen hierheen om Naikan te beoefenen, niet om mij te horen". In Naikan kan men de innerlijke Meester ontdekken, de eigen bron van wijsheid die door oefening wordt aangeboord en geactiveerd.

Met Naikan kan de beoefenaar zijn ontwikkeling, zijn levenswijze, kritisch onderzoeken, wetenschappelijk, pietluttig zelfs, zoals een officier van justitie voor de rechtbank zou kunnen doen. Zo iemand wordt zijn eigen onderzoeksrechter en ontdekt waar hij heeft gefaald, maar ook waar hij het er goed heeft afgebracht. Onheilzame neigingen kunnen in hun volle draagwijdte worden onderkend en tegengegaan, omdat de gevolgen van tevoren helder zichtbaar zijn.

En heilzame tendensen kunnen worden versterkt doordat wordt ingezien dat deze neigingen, deze werkingen, de beoefenaar zelf en daarenboven alle wezens ten goede komen en tot betere resultaten in hun bestaan leiden.

In Naikan vinden mensen steeds opnieuw de weg naar een tijdelijke toestand van nirvana, een ervaring van wegwaaien of verlossing van bestaansfactoren, een schouwen in hun wezen.

---

1) Bodhi Baum, uitg. Octopus Verlag, Erich Skrleta, Fleischmarkt 16, A-1010 Wien, Oostenrijk.

2) Naikan-Zentrum Purkersdorf, Schwarzhubergasse 8, A-3302 Purkersdorf, Oostenrijk. Tel. 02231/3365.

Yoshimoto

Ruim vijftig jaar geleden legde Ishin Yoshimoto de basis voor deze nieuwe boeddhistische bevrijdingsweg. Hij volgde aanvankelijk een meditatiemethode uit de Jodoshin-school, gebaseerd op de ene vraag: 'Als ik nu zou sterven, waarheen zou ik (mijn geest) dan gaan?' Tijdens een diepgaande geestelijke ervaring kwam hij tot de overtuiging dat hij een verlichtingsweg moest zoeken die begaanbaar zou zijn voor alle mensen, ongeacht hun lichamelijke of geestelijke vermogens.

Geleidelijk ontwikkelde Yoshimoto Sensei in de omgang met mensen die zijn leiding zochten, de methode van Naikan, innerlijk schouwen. In het midden van de jaren zestig vond hij een vaste vorm voor Naikan.

De beoefenaar zit met het gezicht naar de muur of achter een kamerscherm en denkt na over zijn leven. De Naikan-leider komt om de één à twee uur horen wat de beoefenaar is ingevallen. De levensloop wordt beschouwd in perioden van 4 tot 6 jaar, dus van de geboorte tot 6 jaar, dan van 6 tot 10, van 10 tot 14 jaar enz. Het eigen gedrag wordt overdacht met betrekking tot een belangrijk persoon uit die periode, dus moeder, vader, zuster, levenspartner, kind enz., steeds vanaf het begin van de relatie (dus voor de moeder vanaf de geboorte) tot nu toe of tot het einde van de relatie. De op deze wijze beschouwde persoon wordt de spiegel van de eigen persoon: men leert zichzelf te zien door de ogen van een ander.

Voor elke periode moet de beoefenaar van Naikan drie vragen beantwoorden.

1. Wat heeft deze persoon in deze periode voor mij gedaan?
2. Wat heb ik in deze tijd voor deze persoon gedaan?
3. Welke moeilijkheden heb ik in deze tijd voor deze persoon veroorzaakt?

Naikan leidt ons zodoende onverbiddelijk naar ons eigen gedrag en vermijdt het zoeken naar een antwoord op een vierde vraag die dikwijls ons denken beheerst, namelijk: 'Welke moeilijkheden heeft deze persoon *voor mij* veroorzaakt?'

Naikan activeert met zijn eenvoudige, ja simplistische methode ons gehele ervarings- en wijsheidspotentieel en al onze eigen, inherente gaven om tot bevrijding te geraken. Het maakt gebruik van onze rauwe levenservaring om de werkelijkheid te vatten.

Door de onvoorwaardelijke aanvaarding van de eigen levensgeschiedenis worden ook de daarmee verbonden gevoelens, zoals woede, droefheid, teleurstelling, maar ook liefde en hartstocht, vreugde en geluk, aan de oppervlakte gebracht en met het bewustzijn van vandaag opnieuw doorleefd. Door deze openheid kan de bevrijding ontstaan.

De doorleefde ervaring wordt een kostbaarheid die met recht

ons eigendom is, want wij kunnen er ten alle tijde op teruggrijpen. Negatieve ervaringen worden op deze manier hulpmiddelen voor onze ontwikkeling en zij kunnen ons na Naikan verder brengen. De lotus stijgt op uit de modder die hem heeft voortgebracht en gevoed.

Begoocheling

Wat is er zo anders aan Naikan? Het is de eerste methode die consequent het eigen ontstaan en handelen in het middelpunt van de meditatieve beschouwing plaatst. Naikan laat ons zelf ontdekken wat goed en juist is, of verkeerd, dat wil zeggen onheilzaam.

De Boeddha noemde als drie oorzaken van ons bestaan begeerte, haat en begoocheling (d.w.z. onwetendheid en alle geestelijke verblinding die ons ertoe brengt, te leven zoals we leven en dat in onze zelfoverschatting vaak nog goed te vinden ook). De overheersende oorzaak is begoocheling, de geesteshouding die het leven zijn kortstondige betekenis geeft, zijn hopeloze hoop voedt, zijn onzinnige meningen oproept.

Alles wat niet in deze waanvoorstelling past, wordt verdrongen. Egoïsme, verstarde levensopvattingen, het moeizaam ophouden van de schone schijn en soortgelijke gedragingen verhinderen ons om zonder vooringenomenheid in het reine te komen met onze eigen persoon. Ze belemmeren ons in te zien wat er werkelijk met ons aan de hand is.

In Naikan zien we consequent en telkens weer ons eigen handelen onder ogen. De begoocheling begint onder de heldere stralen van de bewustwording op te lossen. Want als wij ons, door begeerte en haat bestuurde handelen ont-dekken, dan onderkennen wij ook onze verblinding - wij zien wat wij doen en uit welke wortels ons handelen voortkomt.

Natuurlijk is dit inzicht ook te bereiken door in meditatie te zitten, en veel meditatie-beoefenaars doen dit ook. Toch geloof ik dat zij hun tijd op het meditatiekussen beter zòuden kunnen besteden dan met de beoefening van een martelend langzame, in onze tijd achterhaalde methode.

Usami Roshi, een Japanse zen-meester die door Naikan tot de verlichting is gekomen, drukt het uit met de volgende formule. De eerste 80 procent van de weg worden met Naikan veel sneller en doeltreffender afgelegd omdat daarmee een gat in de muur van de onverlichte geest wordt geboord. Voor de laatste 20 procent, om zich een doortocht te verschaffen, is Zen (of een van de andere uitstekende oefeningen van de diverse geestelijke tradities, F.R.) meer geëigend.

Kortom, wat kan Naikan de beoefenaar bieden? Naikan brengt allereerst de bespiegeling terug in het dagelijks leven,

tijd voor beschouwing en verwerking, voor het her-inneren en groeien door toenemende kennis. De hindernissen, de geestelijke boeien, worden opzij geschoven. Daardoor kan Naikan voor sommigen een belangrijke stap zijn van het alledaagse leven naar de geestelijke oefening, eerst als Naikan, dan als meditatie. Voor anderen kan de Naikan-oefening echter ook de verlichtingsweg bij uitstek worden, een beschouwingswijze die het leven begeleidt en die helpt om het bestaan vol te houden en voort te gaan naar een dieper inzicht. □

HAJIME TANABE: OMMEKEER IN HET DENKEN

De lentebijeenkomst van de Vrienden van het Boeddhisme, op 5 mei jl. op de Tiltenberg in Vogelenzang, was deze keer sterk wijsgerig getint. Prof. dr. J. Laube uit München hield een doorwrochte lezing over het denken van de Japanse filosoof Hajime Tanabe, die een belangrijk vertegenwoordiger van de Kyoto-school is geweest.

De Japanse wetenschappers die tot deze school worden gerekend, trachten op vernieuwende wijze boeddhistische filosofie te bedrijven. Zij hebben bijzondere belangstelling voor de dialoog tussen boeddhisme en christendom.

Tanabe (1885-1962) greep terug op Westeuropese filosofen als Kant en Kierkegaard en boeddhistische denkers als Shiran en Rinzai. Hij studeerde in Tokio, deed in Duitsland onderzoek naar de opvattingen van Kant, ontmoette er Heidegger en werd in 1927 hoogleraar filosofie aan de universiteit van Kyoto. Zijn denken geldt als de noodzakelijke tegenpool van de filosofie van zijn voorganger als hoogleraar, Kitaro Nishida, de grondlegger van de Kyoto-school. Waar Nishida uitging van 'daad' en 'aanschouwing' of intuïtie, nam Tanabe in zijn latere denken 'daad' en 'geloof' als uitgangspunten.

Centraal in de benadering van Tanabe wordt gesteld de praxis, het handelen als morele, maatschappelijke, zelfs politieke daad. Als hoogleraar was hij echter tevens verplicht zijn studenten een positieve kijk op de Japanse staatsstructuur bij te brengen: de autocratische heerschappij van de keizer (als plaatsvervanger van de zonnegodin) en de militaire kaste. Hij werd geacht de revolutionaire theorieën van communisten en anarchisten te bestrijden. Tanabe vond een derde weg, gebaseerd op de rechtsfilosofie en het dialectische denken van Hegel.

Filosofie is voor Tanabe, net als voor Hegel, deel hebben aan het weten van het Absolute. In het handelen, de daad of praxis, raken het Absolute en het Relatieve (de morele opvattingen van de

mens) elkaar. De morele beslissingen gaan over maatschappelijk, tegelijk vernieuwend handelen. De beslissingen moeten worden afgemeten aan het absoluut Goede. In de morele daad wordt de verbinding gelegd - bemiddeld, zegt Tanabe - tussen het Absolute en Relatieve, tussen de 'Ander-kracht' en de 'eigen-kracht'. In het morele besluit dat het individu uitgaande van zijn 'eigen-kracht' neemt, wordt de 'Ander-kracht' van het Absolute verwezenlijkt. Anders gezegd, het Absolute verwezenlijkt zich op deze manier in het Relatieve. Tanabe noemt deze omkering de 'sprong-keer' waarin de kern van de moraal ligt.

De mens kan volgens Tanabe het Absolute noch rechtstreeks ervaren noch indirect kennen; wij alleen *geloven*, waarbij ervaring en kennis als 'bemiddeling' worden gebruikt. Geloof is noch onmiddellijk, noch middelijk weten, maar 'sprong-weten'. Wanneer dit geloof als de zelfopenbaring van de eenheid van relativiteit en absoluutheid van het leven wordt beschouwd, vormt het als religieus geloof de basis voor het morele handelen, haar voleinding, aldus Tanabe.

Bij dit denken ging Tanabe er in de jaren dertig van uit dat het initiatief voor het morele handelen lag bij het individu, het relatieve. Maar in de oorlogsjaren, de jaren van geweld, raakte Tanabe in een crisis die leidde tot een ommekeer in zijn denken, een 'metanoia', die hij met woorden als 'genade' en 'wonder' omschreef. Hij verwees naar Kierkegaard, maar vooral naar de boeddhistische denker Shinran (1173-1262). 'Innerlijke tegenstellingen worden opgelost - zonder opgelost te worden. De daad, die geen (eigen kracht) daad is en zelfs daarheen leidt waar geen weg is, verschijnt. Zij is de 'natuurlijkheid', die de tegenstelling tussen goed en kwaad opgeheven heeft. De barrière, die voor de eigen-kracht van het (relatieve) zelf ondoordringbaar was, wordt door de Ander-kracht doorbroken."

Tanabe besefte in een flits de ontoereikendheid van het logisch denken. De term 'natuurlijkheid' komt van Shinran en wil zeggen een handelen dat aan het Absolute gehoorzaam is, gelijkmoedig, niet eigenzinnig, vanzelf (daarom 'natuurlijk'), voortstromend. Het morele handelen zag Tanabe niet meer als uitgaande van het individu, op de heenweg naar het Absolute, maar omgekeerd als voortkomende uit het Absolute, op de terugweg naar de wereld.

Hij beschouwde Shinran als zijn voorloper. Beiden zijn ze, aldus prof. Laube, tot hetzelfde uitgangspunt gekomen, namelijk tot de erkenning van de allesoverheersende macht van het radicaal boze, dat iedere poging tot kennis en handelen op grond van eigen-kracht van meet af aan tot mislukken doemt. Het radicaal boze, een term die Tanabe overnam van Kant, betekent dat het individu niet anders dan 'boos' kan handelen zolang het zijn relatieve eigen-kracht volgt tegenover het Absolute. Wanneer het

individu echter zichzelf "alle zijnskwalificatie ontzegt" (metanoia in de betekenis van 'berouw'), ondergaat het een omslag: dan beleeft de mens het Absolute, de verlossing, de ommekeer-van-dood-tot-opstanding, zoals Tanabe zegt.

De ommekeer is niet eenvoudig het werk van de eigen-kracht, maar wordt bewerkstelligd ("bemiddeld") door de Ander-kracht. Shinran ging zover te zeggen dat de mens niets aan zijn eigen verlossing kan doen: zelfs het geloof in de verlossing is een geschenk van de Ander-kracht, die hij Amida Boeddha noemt.

De religieuze daad bij uitstek is de Nembutsu, dat wil zeggen de aanroeping van de naam van Amida, en de filosofie van Shinran wordt gekenmerkt door de formule: Nembutsu - geloof-verlossingservaring. Tanabe stelt echter in de plaats van Nembutsu zijn opvatting van metanoia: de ommemekeer door de praxis, het morele handelen.

Een parallel met de Nembutsu ziet Tanabe in de koan-meditatie in het Zen-boeddhisme van Rinzai (gestorven 867). De koans, paradoxen of logisch-zinloze uitspraken, ziet hij als hulpmiddelen om het zichzelf verabsoluterende, aanmatigende, egocentrische rationele denken te doen sterven. Maar volgens Tanabe is dat sterven onmiddellijker en oorspronkelijker te bereiken door de paradoxen van de maatschappelijke en geschiedkundige werkelijkheid, die we dagelijks tegenkomen: de werkelijkheid zelf is de oorspronkelijke koan, want "voor mensen zoals ik, voor de gewone mensen en dwazen, is de weg van de heiligen en de wijzen versperd".

Tanabe's kritiek op Nembutsu en Zen kwam er vooral op neer dat beide zich te weinig bekommeren om maatschappelijke vernieuwing. Voor hem staat de praxis als morele, maatschappelijke en ook politieke daad in het middelpunt. Zijn filosofie is hiervan de logische systematisering, aldus prof. Laube.

Drs. Makoto Ozaki van de Rijksuniversiteit Leiden ging nader in op de opvattingen van Tanabe aangaande eeuwigheid en tijd in vergelijking met christelijke denkers, in het bijzonder Karl Barth. Hij concludeerde dat Tanabe's filosofie de tendentie in het moderne denken vertegenwoordigt om de mensheid meer te benadrukken dan een transcendente God zoals Barth doet.

"Tanabe is van mening dat eeuwigheid hetzelfde is als het Absolute Niets en vandaar beweegt naar de tijd door menselijk handelen, op zo'n manier dat eeuwigheid 'zelfgemanifesteerd' wordt in de sfeer van het menselijk bestaan door bemiddeling van menselijk handelen op ieder moment."

□

BOEDDHISME EN TAOISME OP HERFSTBIJEENKOMST IN LEUSDEN

De Herfstbijeenkomst van de Vrienden van het Boeddhisme staat dit jaar in het teken van boeddhisme en taoïsme. Enkele coryfeeën op beide terreinen zullen een inleiding houden. De bijeenkomst duurt deze keer twee dagen: zaterdag 22 en zondag 23 september.

Prof. dr. E. Zürcher van de Rijksuniversiteit Leiden zal spreken over het boeddhisme in China. Zijn standaardwerk *The Buddhist Conquest of China* bezorgde hem wereldfaam onder sinologen en boeddhologen. Prof. Zürcher, die een bijzonder levendig spreker is, bezit de gave om zijn onderwerp op een zeer toegankelijke manier te behandelen.

Voorts zal prof. dr. K. Schipper een inleiding houden over het taoïsme. Prof. Schipper is hoogleraar aan de Ecole Pratique des Hautes Etudes in Parijs, maar van Nederlandse afkomst. Hij verbleef een aantal jaren in Taiwan om de hedendaagse praktijk van het taoïsme te bestuderen en werd er gewijd tot taoïstisch Meester. Hij beschreef zijn bevindingen in een boek dat in 1988 in Nederlandse vertaling verscheen onder de titel *'Tao, de levende religie van China'*.

Andere sprekers op de herfstbijeenkomst zullen zijn de sinoloog prof. dr. U. Libbrecht van de Universiteit van Leuven, dr. K. Ruitenbeek, conservator van de Aziatische afdeling van het Rijksmuseum in Amsterdam, en drs. M. Ondei, voormalig conservator van het Museum van Land- en Volkenkunde in Rotterdam en tevens bestuurslid van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.

De bijeenkomst wordt gehouden in de Internationale School voor Wijsbegeerte te Leusden, waar ook gelegenheid is om te overnachten. Het belooft een hoogst interessant en afwisselend weekeinde te worden, waarbij ook volop mogelijkheden zijn voor onderlinge gedachtenwisseling.

Nadere gegevens zullen de donateurs van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme tijdig worden toegezonden. Ook andere belangstellenden zijn welkom. Inlichtingen zijn verkrijgbaar bij de secretaris, drs. V.J. van Gemert, postbus 116, 7470 AC Goor, en bij de Internationale School voor Wijsbegeerte, Leusden, tel. 033 - 650700. □

BOEDDHISTISCHE AGENDA

Dalai Lama

De Dalai Lama zal op 9 september a.s. om 15.00 uur in het Rai Congrescentrum te Amsterdam een lezing houden over "Human rights and world peace". Het aantal plaatsen is beperkt, dus spoedige aanmelding is ge-boden.

De Dalai Lama bezoekt Nederland op uitnodiging van de organisatie Art for Peace om deel te nemen aan het congres "Art meets Science and Spirituality in a changing Economy". De lezing is georganiseerd door de Stichting Tibet Support Groep Nederland in samenwerking met de stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur.

Aanmelding bij Stichting Tibet Support Groep Nederland, postbus 1756, 1000 BT Amsterdam.

BUN

De Boeddhistische Unie van Nederland (BUN) houdt zondag 7 oktober in het Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, Emst (bij Apeldoorn) een open kennismakingsbijeenkomst voor allen die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme.

De BUN is een samenwerkingsverband van de meer dan veertig boeddhistische groeperingen die Nederland rijk is en stelt zich ten doel de contacten tussen de groeperingen te bevorderen.

De open dag is opgezet rond het thema Muziek, d.w.z. muzikale uitingen in de verschillende boeddhistische tradities, zoals de vierstemmige uitvoering van het Hart-sutra in het Engels en het Metta-sutta op de muziek van "Alle Menschen werden Brüder" in het Duits.

Het programma duurt van 10.30 uur tot 15.00 uur.

Inlichtingen en aanmelding:
Jildi Mohamed Sjah, tel. 010-4157097, of Eric Soyeux, tel. 020-932384.

Sayagyi U Ba Khin

Onder leiding van de leraren Mother Sayama en Saya U Chit Tin wordt van 17 tot 27 augustus een vipassana-meditatiecursus gehouden in "De Poort" bij Nijmegen. Beide leraren bezoeken slechts zelden ons land.

Inlichtingen:
Sayagyi U Ba Khin Stichting, Oudegracht 124, 3511 AW Utrecht, tel. 030-311445.

Westerse Boeddhisten Orde

De Nazomerretraite van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde wordt gehouden van 1 tot 9 september in Hijkersmilde (Drenthe). De retraite biedt een uitgebalanceerd programma van meditatie en werk, lezingen en studie, lichamelijke oefeningen, perioden van stilte en puja (eenvoudige ritueel).

Inlichtingen:
FWBO (Friends of the Western Buddhist Order) Nederland, Montevideodreef 12, 3563 BE BE Utrecht, tel. 030-620268, of Bosboom Toussaintplein 220, Delft, tel. 015-611470.

Contemplatieve psychologie

Dr. H.F. de Wit, psycholoog en meditatieleraar in de traditie van Chögyam Trungpa Rinpoche, auteur van het boek "Contemplatieve psychologie", leidt op 1 en 2 september in Oegstgeest een studieweekend over "Boeddha-natuur en de psychologie van de verlichte mens".

Inlichtingen:
tel. 071-17475 (na 18.00 uur).

Zentrum

In het zen-meditatiecentrum Zentrum, Werfkelder, Oudegracht 297, Utrecht, wordt van 31 augustus tot 2 september een zen-weekend gehouden onder leiding van Sokun Tsushimoto, een uitstekend Engels sprekende Japanse zenleraar uit het beroemde klooster Tenryu-ji in Kyoto.

Inlichtingen:
Rients Ranzen Ritskes, Normandië 148, 3524 RM Utrecht, tel. 030-882528.

Kanzeon

Een sesshin onder leiding van Genpo Merzel Sensei wordt van 24 tot 31 augustus gehouden in het Vormingscentrum De Glind bij Amersfoort, georganiseerd door de Kanzeon Sangha Nederland.

Inlichtingen:
Tineke Hartgers, Marcusstraat 5-1, 1091 TH Amsterdam, tel. 010-945104.

Tiltenberg

Zen-weekends worden gehouden op de Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, van 24 tot 26 augustus, van 14 tot 16 september en van 26 tot 28 oktober.

Begeleiding: Ursula Giger, Mimi Maréchal en Mineke van Sloten.

Een workshop over Zen en het Thomas Evangelie wordt gehouden van 7 tot 9 september onder leiding van Elizabeth Guidugli. (Voertaal Engels).

Een Zen-werkweek wordt van maandag 8 tot vrijdag 12 oktober gehouden door de werkgroep "Scharrelmonniken", in samenwerking met Mineke van Sloten. De werkweek omvat zittend, lopend en werkend mediteren.

Een workshop Zenmeditatie, metamorfose-massage en initiatisch tekenen wordt gehouden van 13 tot 14 oktober. Begeleiding: Ursula Giger, natuurgeneeskundige, en Ingrid Claessen, psychotherapeute en lerares tekenen volgens de methode van Dürckheim.

Inlichtingen:
de Tiltenberg, tel. 02520-17044.

Maitreya Instituut

- Nyung Nä vasten- en zuiveringsretraite, 23 tot 26 juli, onder leiding van de Nederlandse monnik Gelong Thubten Lodrö.
- Europese Lam Rim-cursus, 11 tot 24 augustus, door Thubten Zopa Rinpochee, hoofd van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). De grondbeginselen van de hele weg naar de verlichting zullen worden onderwezen.
- Tantrische initiaties, 25 tot 31 augustus, door Thubten Zopa Rinpochee. De volgende initiaties zullen worden gegeven: Cittamani Tara, Groene Tara, Vajrasattva met Consort, Healing initiatie.
- Zes-zittingen-yoga, 21 tot 23 september, door Geshe Konchong Lhundup, Nederlandse vertaling door Gelong Thunten Tsépel.
- Thangka-schildercursus, 24 september tot 18 oktober, door Andy Weber.
- Inlichtingen:

Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, tel. 05787-1450.

Nyingma

In het Nyingma Centrum in Amsterdam begint in de week van 10 tot 16 september een aantal nieuwe cursussen over Kum Nye-ontspanning en over Ruimte, Tijd en Kennis. Ook beginnen dan cursussen over Tibetaans boeddhisme en Nyingma-psychologie, en een wekelijks programma van de Studiegroep Love of Knowledge.

Een retraite voor gevorderden wordt gehouden van 20 tot 23 september onder leiding van Jack Petranker, directeur van het Nyingma Instituut in Berkeley (Californië).

Inlichtingen:
Nyingma Centrum, Blasiusstraat 14-16, 1091 CR Amsterdam, tel. 010-6685905, b.g.g. 368421.

Rigpa

De Rigpa-zomerretraite 1990 wordt gehouden van 1 tot 26 augustus in een vakantiedorp nabij Grenoble (Frankrijk) onder leiding van Sogyal Rinpoche en Nyoshul Khen Rinpoche. Van 14 tot 26 augustus zal Dilgo Khyentse Rinpoche, hoofd van de Nyingma-school van het Tibetaanse boeddhisme, onderricht geven en initiaties leiden.

Inlichtingen:
Stichting Rigpa, Marcusstraat 2-II, 1091 TK Amsterdam. □



De bodhisattva Samantabhadra

De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde te Leiden. Foto Else Madelon Hooykaas.

